

新高中健康管理與社會關懷課程知識增益系列

之

成癮行為

目錄

頁碼	內容	講者
3-7	第一章：認識沉溺行為	陳美璐女士 東華三院平和坊 中心主任
8-15	第二章：認識病態賭博	陳美璐女士 東華三院平和坊 中心主任
16-24	第三章：認識濫藥或吸毒	鄭靄君女士 明愛容園中心 單位主任
25-27	第四章：認識網上沈溺	吳浩希先生 香港家庭福利會 社工

第一章：認識沉溺行為

陳美璐女士
東華三院平和坊
中心主任

大綱

1. 沉溺簡介
2. 有助理解沉溺的模型
3. 階段性改變模型

1. 沉溺簡介

1. (i) 物質性沉溺 (ii) 行為性沉溺
2. 有助理解沉溺的模型
3. 階段性改變模型

沉溺的定義通常包括

1. 生理上的渴求：強烈及持久的慾望；對沉溺物質或行為的渴望
2. 脫癮症狀：影響沉溺者的生理、心理及社交生活
3. 需要更多的毒品(或沉溺物質/行為)以達到相同效果 (美國精神科醫生學會, 1980)
耐受性，劑量更多才能產生同樣的效果，不尋常地強烈的渴求，沉溺成為習慣

什麼是沉溺？

- 有意識的慾求行為成為慣性
- 過度及引起嚴重後果
- 長時間持續的問題行為
- 該行為有互相牽連的心理及生理因素
- 對停止或改變行為感到困難 (DiClemente, 2003)

物質性沉溺的常例

- 麻醉鎮痛劑：海洛英，美沙酮
- 迷幻劑：大麻，麥角二乙胺
- 鎮抑劑：巴比士酸鹽甲酮羥丁酸

- 興奮劑：安非他明，可卡因，亞甲二氧基甲基安非他明
- 鎮靜劑：苯并二氮類
- 其他：氯胺酮，咳藥
- 酒精
- 煙草

行為性沉溺的常例

- 病態賭博
- 病態購物
- 上網成癮
- 性沈溺
- 工作成癮
- 飲食失調
- 強迫性運動

沉溺的病原

- 要改變沉溺，就要先理解為何沉溺及如何沉溺，這往往可以曝露問題的根源
- 不幸的是，單一起因的病源模型並不足以解釋沉溺行為何以發生或停止
(DiClemente, 2003)

2. 有助理解沉溺的模型

- 基因/生理模型
- 性格/內在心理模型
- 認知/社交學習模型
- 應付/逃避模型
- 社會/環境模型
- 綜合性生理-心理-社會模型

2.1. 基因/生理模型

- 多巴胺失衡
- 血清素失衡

- D2神經末梢的D2A1
- 過度活躍症

2.2 性格/內在心理模型

- 衝動
- 不遵從規範
- 憤世嫉俗
- 過度活躍
- 宗教狂熱
- 情緒化

2.3 認知/社交學習模型

- 扭曲的認知
- 行為影響的感知
- 文化 / 社會 / 家庭的模塑
- 生命價值 / 世界觀的建立

2.4 應付/逃避模型

- 不足的應付機制 – 解決困難及處理情緒
- 逃避或得到安慰的途徑

2.5 社會/環境模型

- 社會的影響 / 文化
- 同輩的壓力
- 可得性 – 使用/行使沉溺物質或行為的機會
- 家庭系統

2.6 綜合性生理-心理-社會模型

- 能包容沉溺的複雜性及互動性

3. 階段性改變模型

3.1 前思索期

特點：

- 尚未承認有問題行為需要改變
- 可能視沉溺行為為正面經歷
- 不尋求治療、不願改變
- 對沉迷賭博可能帶來的不良後果缺乏意識

3.2 思索期

特點：

- 對處理沉溺的可能性有一定程度的接受
- 承認問題但尚未預備好或確定要作出改變
- 放棄他們感到享受的行為時，雖然明白對自己有益，但仍感到恍然若失
- 評估障礙，如時間、金錢、煩惱、恐懼、「醫生，我知道我需要改變，不過……」，同時也評估改變帶來的好處

3.3 準備期

特點：

- 當事人接受了改變是必須和值得的
- 預備好作出特定的改變，並且隨著改變的決心增加，願意嘗試先作小的改變，譬如試吃低脂食物，可以是一種試探，或朝向全面改變飲食習慣的一步。轉另一種牌子的香煙或減少喝酒，是一個訊號，顯示他們已決定自己需要改變。

3.4 行動期

特點：

- 當事人展開一系列的新行為，並表現新的知識、洞見、態度與技巧，使改變得以持續
- 大部分治療師都希望他們的病人能到達行動期。新年目標時常失敗就證明了，如果忽略了前面的幾個階段，只靠行動本身通常是不足夠的。病人一旦作出行動，就應該予以肯定，因為這顯示了他們改變生活模式的意圖。

3.5 堅持期及失守期

特點：

- 發展一套健康、沒有沉溺的生活模式
- 堅持期及失守期牽涉將新行為長遠地納入生活中。偶爾的失敗帶來的沮喪可以令病人停止，甚至放棄改變。不過，大部分的病人都會在前述改變的不同階段中反反覆覆，再重新經歷這些階段，改變才會真正穩固下來。

影響治療的因素：以澳洲病人為例

四個常見的因素：

- 個案因素
- 關係/聯盟因素
- 希望和期望
- 治療模型及技巧

第二章：認識病態賭博

陳美璐女士
東華三院平和坊
中心主任

大綱

1. 何謂「病態賭博」
2. 香港的賭博問題
3. 病態賭博輔導服務
4. 輔導服務及個案跟進

1. 何謂「病態賭博」？ 甚麼是賭博？

以金錢或有價值的物件投注在一項不可預知結果的活動上

- 有時間限制
- 結果不能被扭轉
- 不能以任何方法控制結果

「病態賭博」

持續及長久之沉溺賭博行為，以致個人、家庭生活及工作能力受到不良影響。
根據美國精神科協會出版的精神失調診斷及統計手冊第四修正版，簡稱 DSM-IV-TR 之定義，具下列十個項目中五個或以上

DSM-IV對病態賭博界定

1. 腦海裡充滿關於賭博的事情
2. 需要不斷增加賭博的注碼來達到刺激/感到有需要越賭越大
3. 曾經嘗試控制、減少或停止賭博但都不成功
4. 當嘗試減少或停止賭博時感到焦慮或煩躁不安
5. 以賭博來逃避問題或舒解一些不快的情緒(例如:當感到無助、內疚、焦慮或沮喪)
6. 輸了錢後會常常再去賭，希望贏回輸了的錢
7. 曾說謊來隱瞞自己的賭博行為 (如向家人、輔導人員或其他)/曾向你重視的人就你賭注大小撒謊
8. 為了籌集賭本，曾作出非法行為 (如私用公款、偽造文件等)
9. 賭博行為，傷害或令你失去了親密的關係、工作、學習或進升的機會
10. 依賴他人提供金錢來舒解因自己賭博引致的財政困境

2. 香港的賭博問題

賭博的普遍性及問題賭博 (成人)

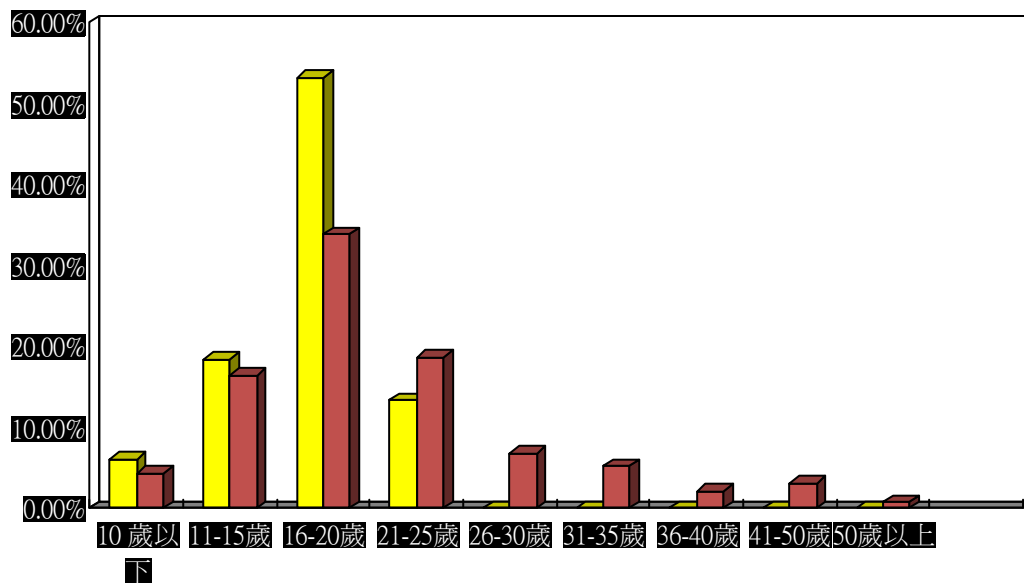
	2001	2005	2008
過去的十二個月曾經賭博	77.8%	80.4%	71.3%
問題賭博	4.0%	3.1%	2.8%
病態賭博	1.8%	2.2%	1.7%

賭博的普遍性及問題賭博 (青少年)

	2002	2005
過去十二個月曾經賭博	53.8%	32.3%
問題賭博	4.5%	1.1%
病態賭博	2.6%	1.5%

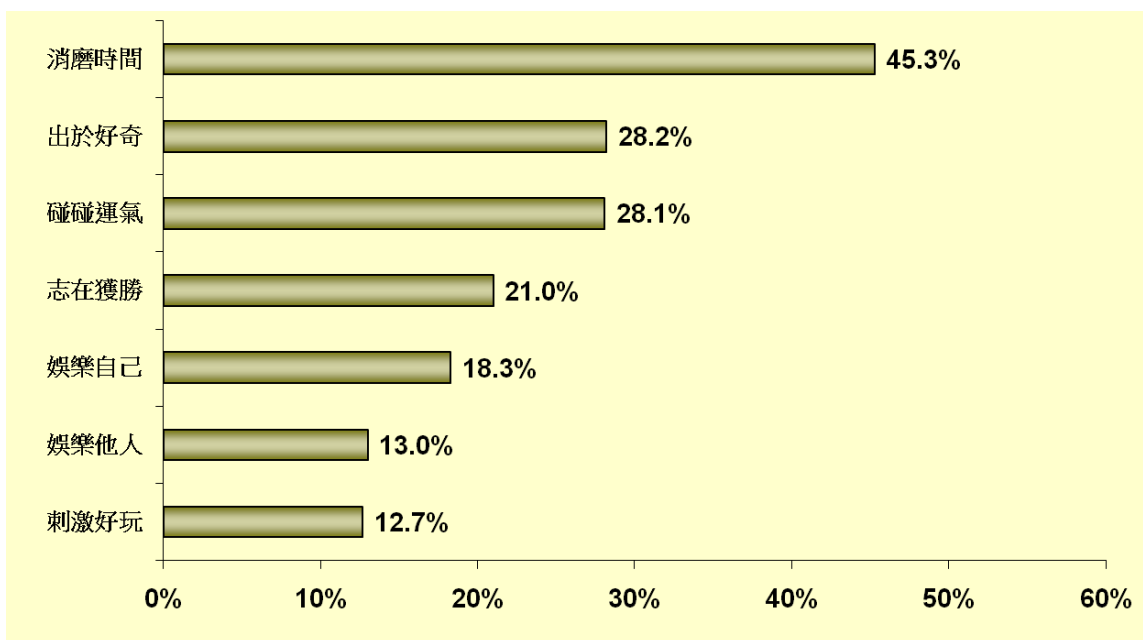
(資料來源：香港理工大學, 2002; 香港大學, 2005)

開始賭博年齡

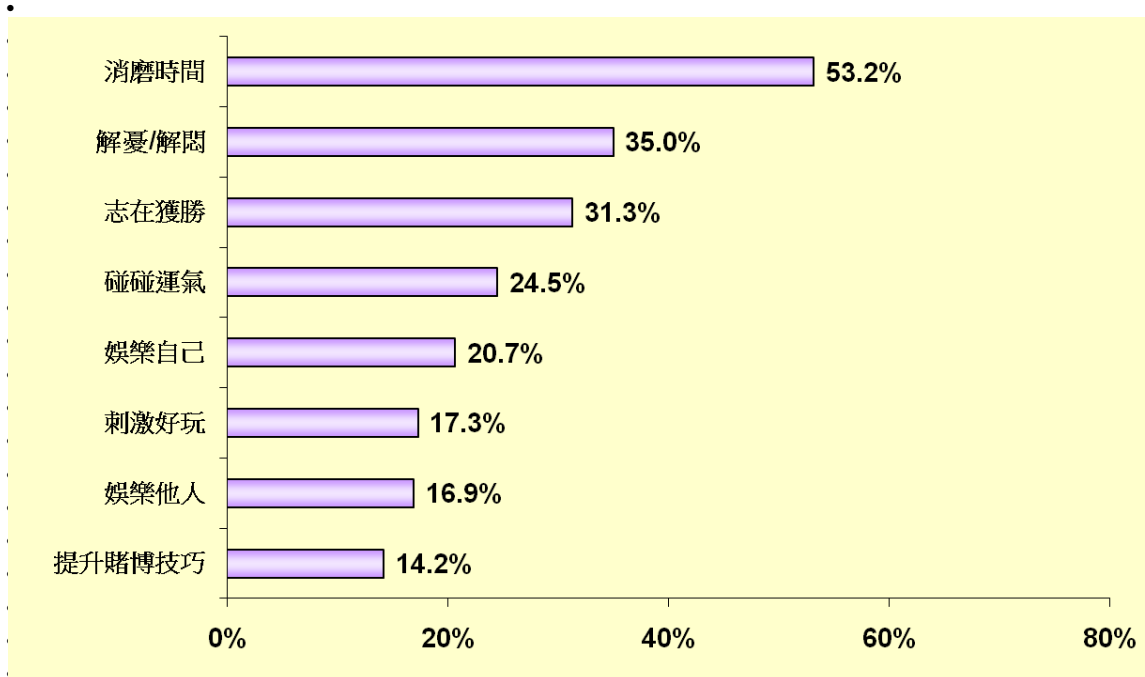


東華三院平和坊, 以 3200 宗個案作服務統計

首次參與賭博的原因



繼續參與賭博的原因



3. 病態賭博輔導服務

四個政府資助的輔導服務組織

(由香港特別行政區民政事務局設立的「平和基金」資助)

- 東華三院平和坊
- 明愛展晴中心
- 錫安社會服務處勵勵軒輔導中心
- 香港路德會服務處青亮中心

非政府資助計劃或自助組織

- 香港戒賭中心
- 工業福音團契
- 基督教新希望團契
- 循道衛理中心

東華三院平和坊

- 資助平和坊的「平和基金」於 2003 年 9 月由政府設立，協助提供問題賭博的預防和治療服務
- 本會的使命是協助賭徒及家人的生活回復和諧平衡，同時治療病態賭博行為

一站式、跨專業的策略

- 戒賭熱線
- 輔導服務及個案跟進
- 小組治療
- 社區及青少年預防計劃
- 專業培訓
- 研究
- 國際會議

4. 輔導服務及個案跟進

密集式個案跟進輔導

- 個人、配偶和家庭輔導

心理和精神評估及治療

- 由平和坊臨床心理學家及合約精神科醫生提供

財務及債務輔導

- 為賭徒及賭徒家庭服務

緊急支援及暫時住宿

- 提供食物、交通及暫時住宿服務等

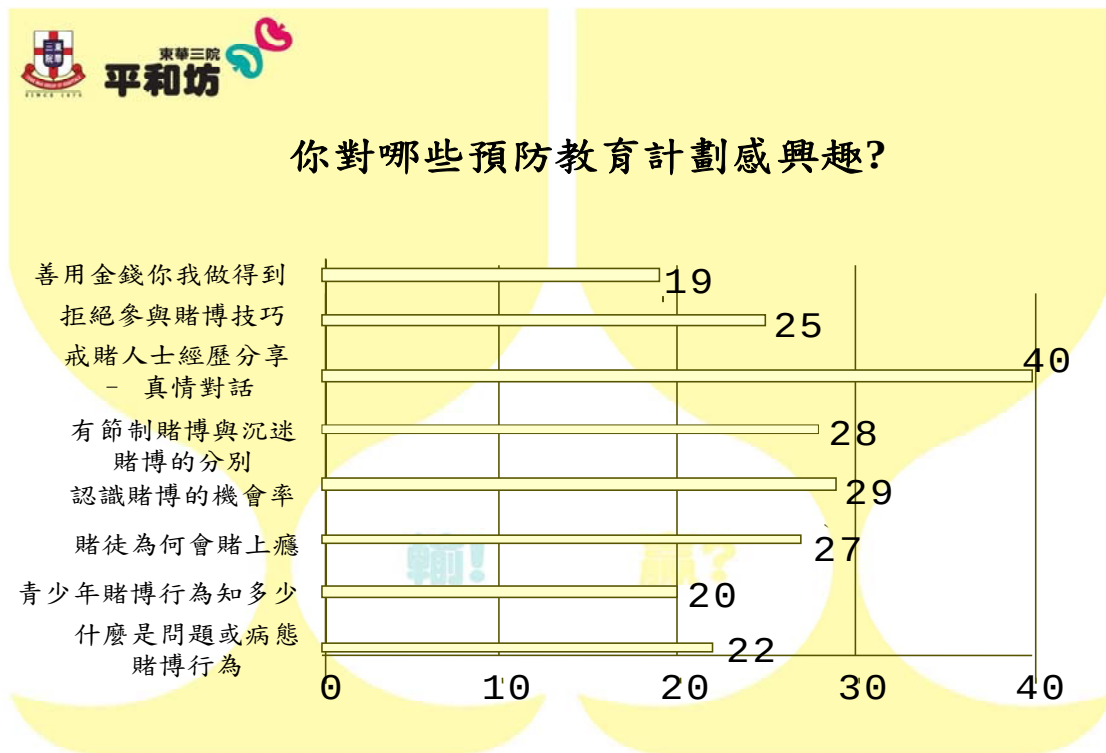
- 臨床經驗顯示，問題賭博是個複雜而涉及多方面的沉溺行為。越來越多證據顯示

生理、心理、精神、家庭、周邊環境和人與人之間的關係等原因都可能導致和維持病態賭博。

- 治療和介入方法應視乎個別需要而定

小組治療

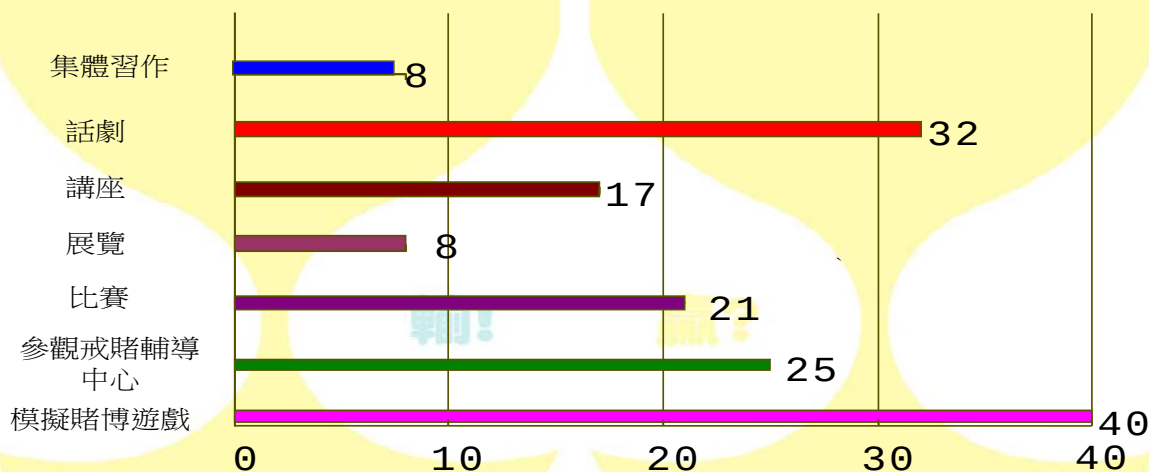
- 心理教育小組
- 賭徒及家人治療小組 – 認知行為治療; 配偶治療小組
- 身一心一靈及瑜伽治療小組
- 為賭徒及家人服務的支援小組
- 同輩輔導及義工小組
- 足球隊





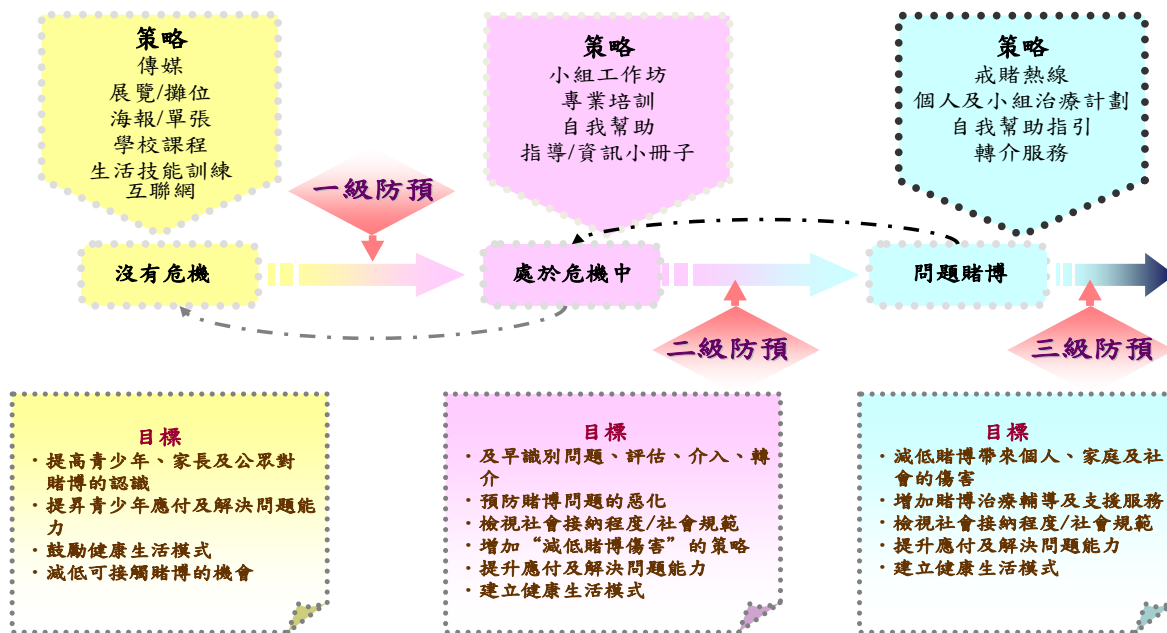
東華三院
平和坊

你提議用哪種形式推行預防教育？



青少年賭博預防危機模式

(Messerlian 等著, 2005)



東華三院平和坊 版權所有

青少年賭博預防危機模式 (Messerlian 等著, 2005)

治療目標

- 提供一級及二級預防教育計劃，增加青少年對病態賭博的認識，減低青少年參加賭博的機會。
- 識別曾參與賭博之高危青少年，預防他們出現賭博成癮問題。

對象：職業訓練局轄下學校/各大專院校專業/持續進修學院/青少年綜合服務中心

第一部份

推行學習課程

講座(一級預防)：

針對所有學生，包括有/沒有參與賭博的青少年

推行學習課程

小組(二級預防)：針對高危學生，經社工/老師轉介下有恆常參與賭博活動的青少年

家長可能低估了青少年參與賭博活動的程度

	青少年受訪者過去	家長估計子女
過去十二個月沒有參與任何賭博活動	71.0 %	89.4 %
過去十二個月有參與任何賭博活動	28.2 %	8.1 %
唔知道 / 唔清楚 / 唔記得 / 好難講	0.1 %	2.5 %

青少年受訪者表示其父母參與賭博活動愈多，受訪者本身於過去十二個月內參與賭博活動的人數比例亦愈大

青少年受訪者表示其父母參與賭博活動愈頻密，受訪者亦較容易於青少年時代開始參與賭博活動

家長並不了解子女參與投注2006年世界盃賽事的投注額

	青少年受訪者打算參與的投注額	家長估計子女打算參與的投注額
\$1-499	60.7 %	33.3 %
\$500-999	9.8 %	2.0 %
\$1000 或以上	11.5 %	0%
唔知道/ 唔清楚/ 唔記得/ 好難講	18.0 %	64.7 %
總計	100 %	100 %

2005 及 2008年第一及第二屆亞太區問題賭博及沉溺研討會

2008年11月

- 與哈佛醫學院毒癮部及香港中文大學合辦
- 超過300名海外和本地人士參與
- 2 個專題講座、3 次全體會議、8 個培訓工作坊及24 份論文發表

平和坊

- 地址：
香港灣仔駱克道194-200號東新商業中心11樓
- 電話：2827 4567
- 傳真：2827 4884
- 網址：eventcentre.tungwahcsd.org

第三章：認識濫藥或吸毒

鄭靄君女士
明愛容圃中心
單位主任

大綱

1. 明愛容圃中心服務
2. 青少年濫用藥物數據
3. 吸食危害精神毒品之原因
4. 藥物濫用之定義
5. 為吸毒者而設的治療及康復服務

1. 明愛容圃中心

開展服務日期: 1996年7月

服務地區: 新界西(屯門、荃灣、葵涌、青衣)

服務形式: 濫用精神藥物者輔導中心

服務對象

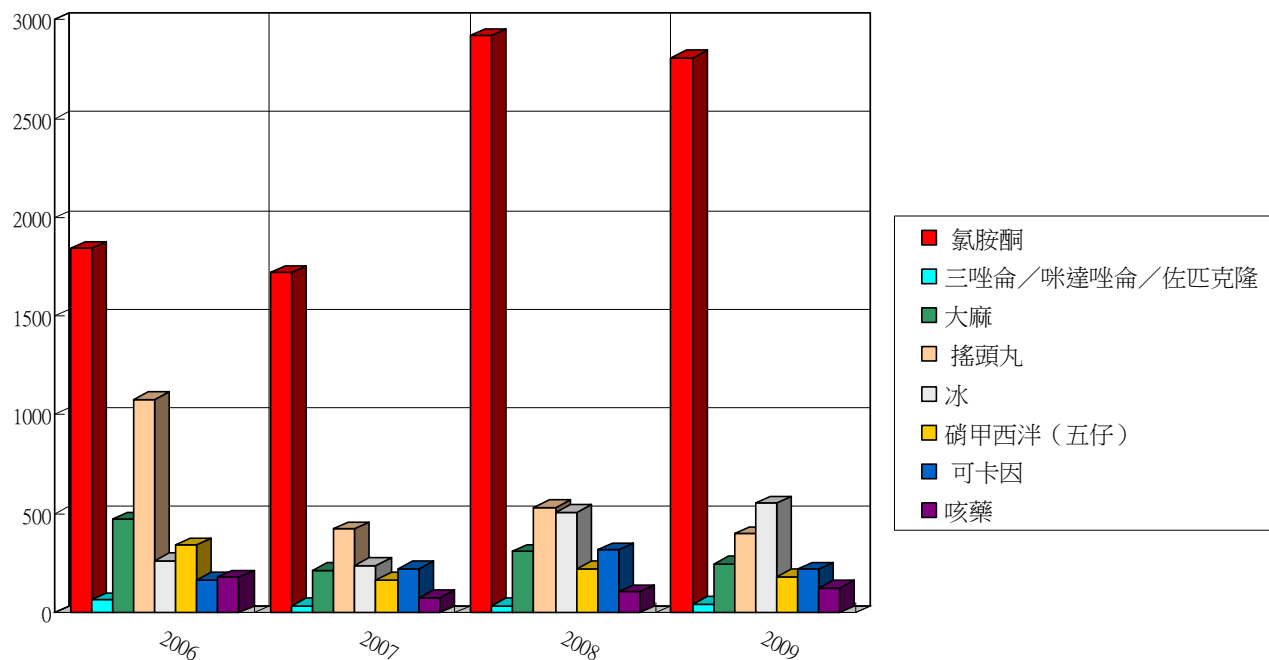
- 30歲或以下濫用藥物 / 吸毒之青少年
- 受吸毒/濫用藥物問題困擾之青少年的家人
- 為濫藥/吸毒者提供服務的專職人員

容圃中心提供的各項服務

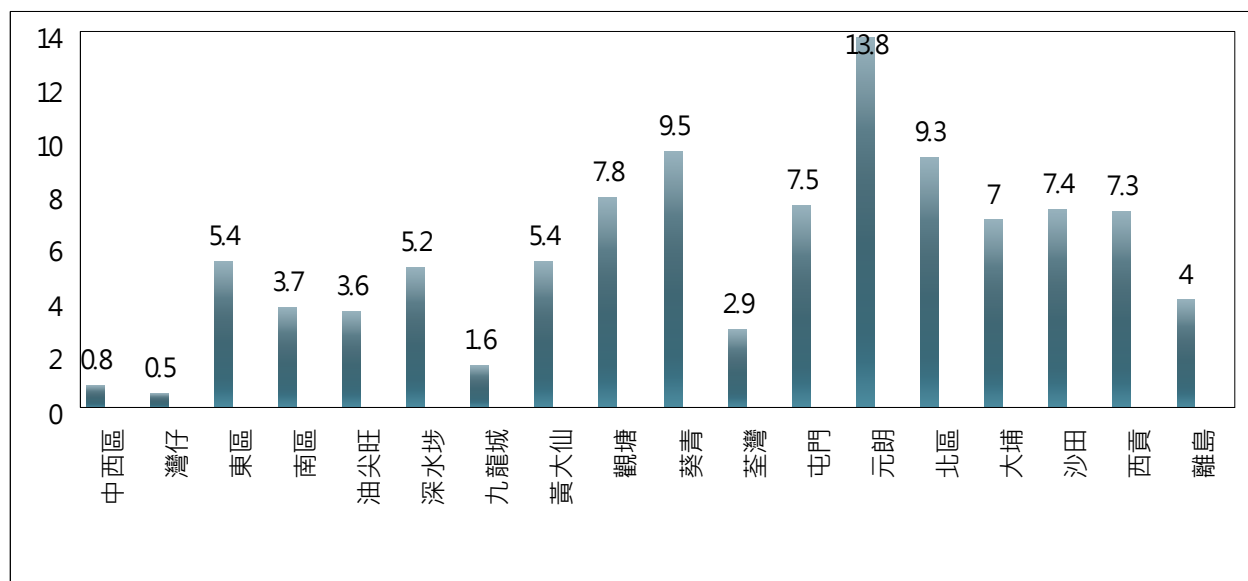
- 個人、小組及家庭輔導
- 濫用藥物資料及戒毒治療轉介
- 中學生藥物教育工作
- 家長教育、輔導及支援小組
- 專業培訓
- 社區層面教育及預防性活動
- 醫護支援服務
- 熱線電話諮詢服務
- 外展服務

2. 青少年濫用藥物數據

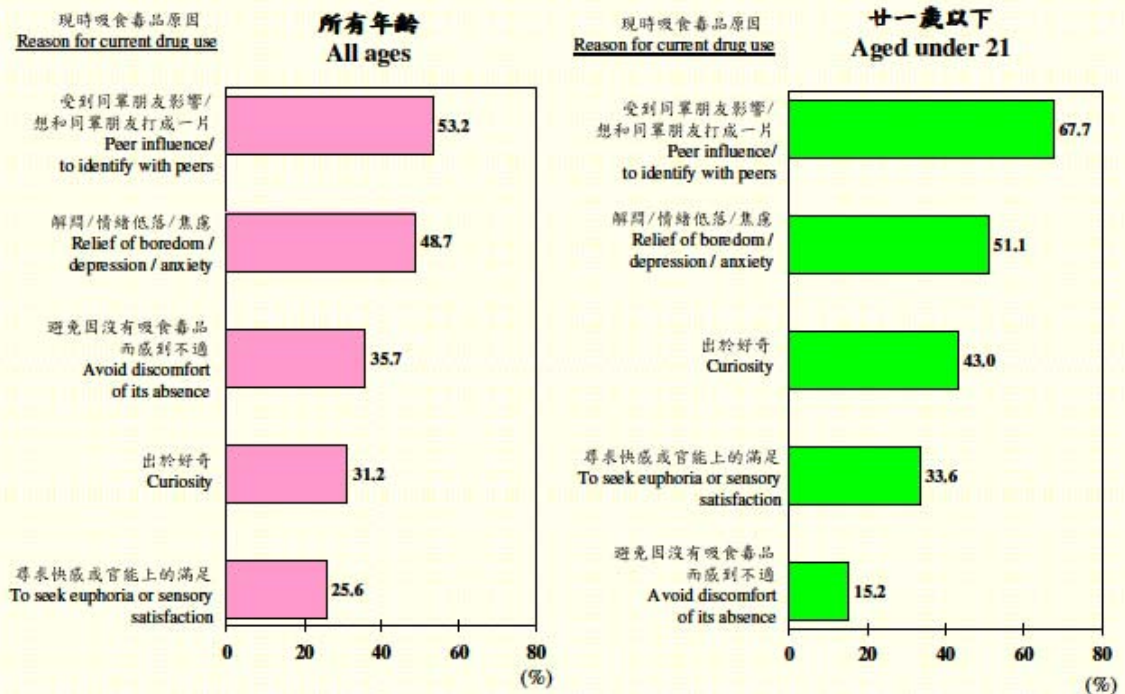
2006年至2009年最常被21歲以下青少年濫用之藥物種類 (所有被呈報人士數目)



2009 年各區濫用氯胺酮的人數百分比 (藥物濫用資料中央檔案室)



按現時吸食毒品原因劃分的二零零九年被呈報吸食毒品人士 Reported drug abusers by age group by reason for current drug use in 2009



註釋: 同一被呈報吸食毒品者可被呈報多於一個現時吸食毒品原因。

Note: More than one reason for current drug use may be reported for each individual reported drug abuser.

資料來源: 藥物濫用資料中央統籌室
Source: Central Registry of Drug Abuse
資料更新於 16.03.2010
Updated on 16.03.2010

3. 吸食危害精神毒品之原因

從工作經驗觀察到青少年吸毒原因

- 學業成績低落
- 缺乏滿足感
- 不良朋黨影響
- 情緒困擾
- 對吸食毒品持接納之態度
- 低自尊感
- 家庭因素

從環境系統理論了解青少年吸毒問題 (以英文版作準)

環境系統	危機因素
個人	• 好奇 • 缺乏心理社會能力及處理技巧(在溫室中長大) • 缺乏成就感 • 失業及失學 • 感到沒有希望、空虛、缺乏生命意義
人際	• 越趨強調朋輩認同造就更多不良朋輩影響(網絡文化、網絡溝通模式) • 獨生子女/缺乏兄弟姊妹之成長環境，缺乏實習心理社交技巧之機會(例如：衝突處理)
學校	• 缺乏成就感 • 不良的課後活動
家庭	• 父母跨境工作 • 父母跨境婚姻(老夫少妻現象) • 父母婚姻破裂，缺乏父母關注 • 父母之督導不明確(焦點過份集中於學術成績而忽視價值觀之培養) • 家庭團結度/凝聚力驟降
社會	• 沉溺文化增長 • 後現代青年文化思維 • 毒品流通(涉及毒品的刑罰較輕)；販賣毒品利潤可觀 • 過份強調成就以致年青人道德敗壞及引致精神健康問題 • 青年之貧窮人口增加 • 青年對於社會地位之向上流動抱悲觀心態

4. 藥物濫用之定義

藥物及精神藥物

- 藥物最簡單的定義就是對生理系統產生影響的化學物質。
- 精神藥物的意思是指對大腦中樞神經產生影響的化學物質。

吸食危害精神毒品之定義

1. 沒有遵從醫生的指示及配方，非作治療用途
2. 吸食違禁藥物/毒品 或 濫用醫生處方藥物，使用的劑量及用途超出標準
3. 吸食違禁藥物或不適當使用合法藥物，重覆使用以增加快感、減輕壓力或逃避現實。

濫用藥物= / ≠ 成癮？
毒品 VS 物質
硬性毒品vs 軟性毒品
藥物誤用

物質濫用——根據精神疾病診斷和統計手冊第四版(DSM-IV-TR)之定義

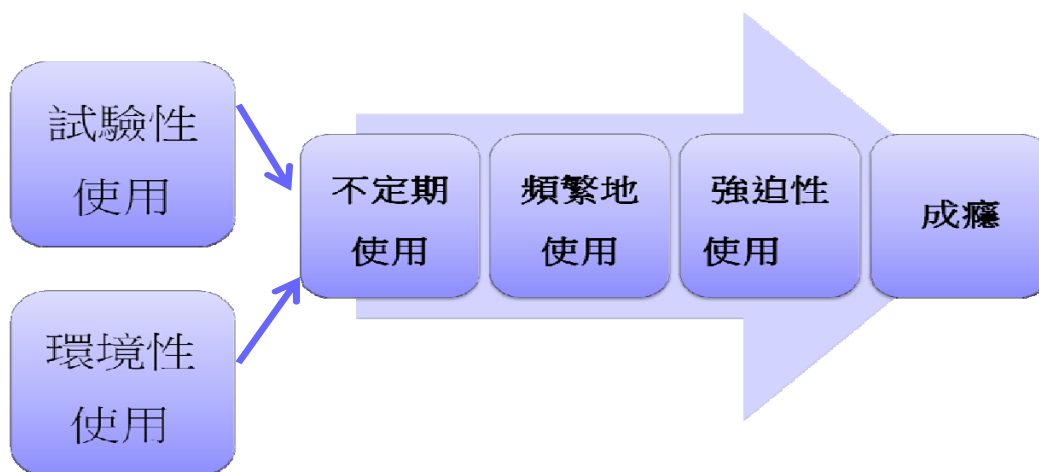
適應不良地應用某種物質以致臨床上明顯的痛苦煩惱或功能缺損，在12月之內，出現下列1項或以上：

- (1) 由於多次應用某種物質而導致工作、學業、或家庭的失效或失敗（例如，由於物質應用而多次曠職或工作表現差；由於物質應用而曠課、停學、或被除名；忽視子女或家務）。
- (2) 在軀體有危險可能的場合多次應用某種物質（例如，在應用物質而功能有缺損時駕駛汽車或使用機器）。
- (3) 多次發生與某種物質應用有關的法律問題（例如，因應用某種物質後品行不端而被拘捕）。
- (4) 儘管由於某種物質的效應而導致或加重了一些持續的或多次發生的社交或人際關係問題，仍然繼續應用此物質（例如，與配偶為酗酒的後果爭吵，甚至打架）。症狀不符合該物質的物質依賴標準。

適應不良地應用某種物質以致臨床上明顯出現煩惱或功能缺損，表現為下列3項以上，出現於同一個12月時期內的任何時候：

1. 耐受性，定義為以下二者之一：
 - a) 需要明顯增加劑量才能達到中毒或所需效應；
 - b) 繼續使用同一劑量，效應會明顯減低。
2. 戒斷症狀，表現為以下二者之一：
 - a) 有特徵性的該物質戒斷症狀（參閱某種物質的戒斷標準A與B）；
 - b) 用同一（或近似）物質，能緩解或避免戒斷症狀。
3. 該物質往往被攝入較大劑量，或在應該使用的時期之外作更長時期的應用
4. 長期來有戒掉或控制使用該藥的欲望，或曾有失敗的經驗
5. 花了不少時間才能獲得該物質（例如，多次請醫生處方或長途奔波跋涉），應用該物質（例如連續不斷地吸煙），或從其效應下恢復過來。
6. 由於應用該物質，放棄或減少了不少重要的社交、職業、或娛樂活動。
7. 儘管認識到不少持久的或反復發生的軀體或生理問題，都是由該物質所起或加重的後果，但仍繼續應用它。

物質濫用之進程



From Bozarth, 1990. Terms described on the continuum were suggested by Jaffe, 1975.

5. 為吸毒者而設的治療及康復服務

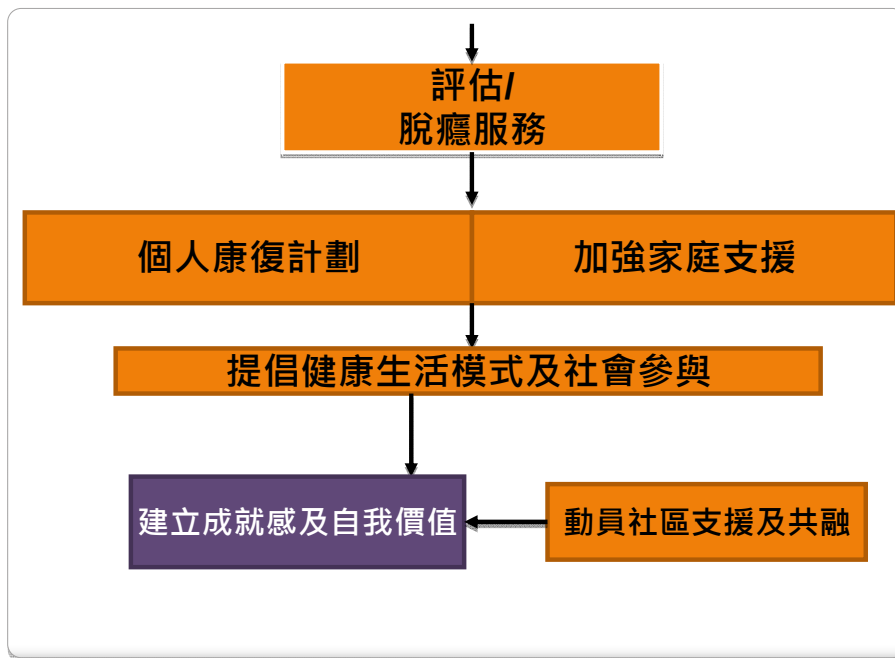
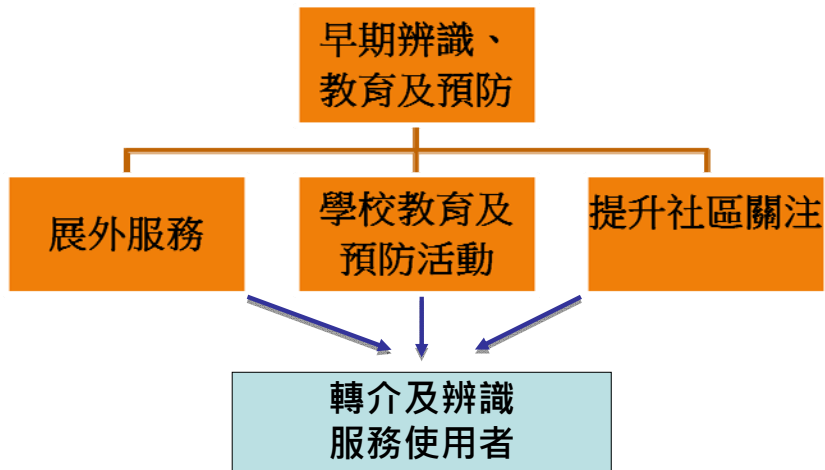
戒毒治療模式

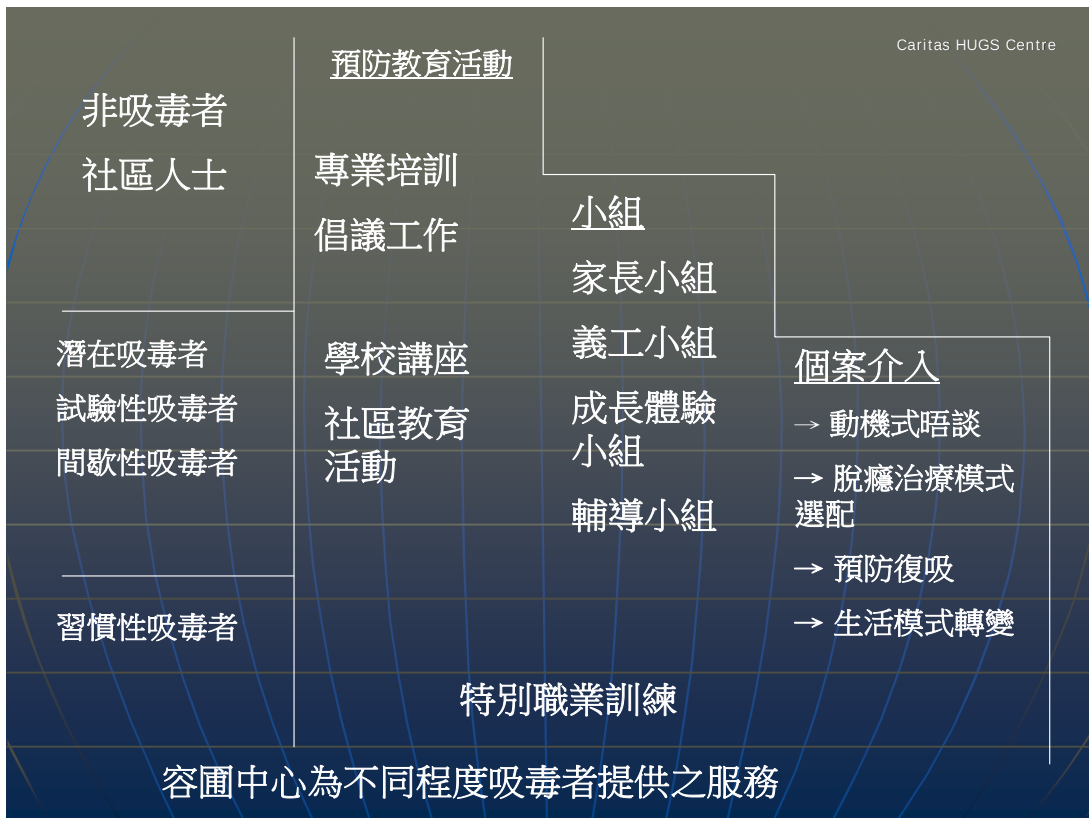
門診治療、入院治療、院舍(短期或長期)、社區康復及輔導

社區康復及輔導服務

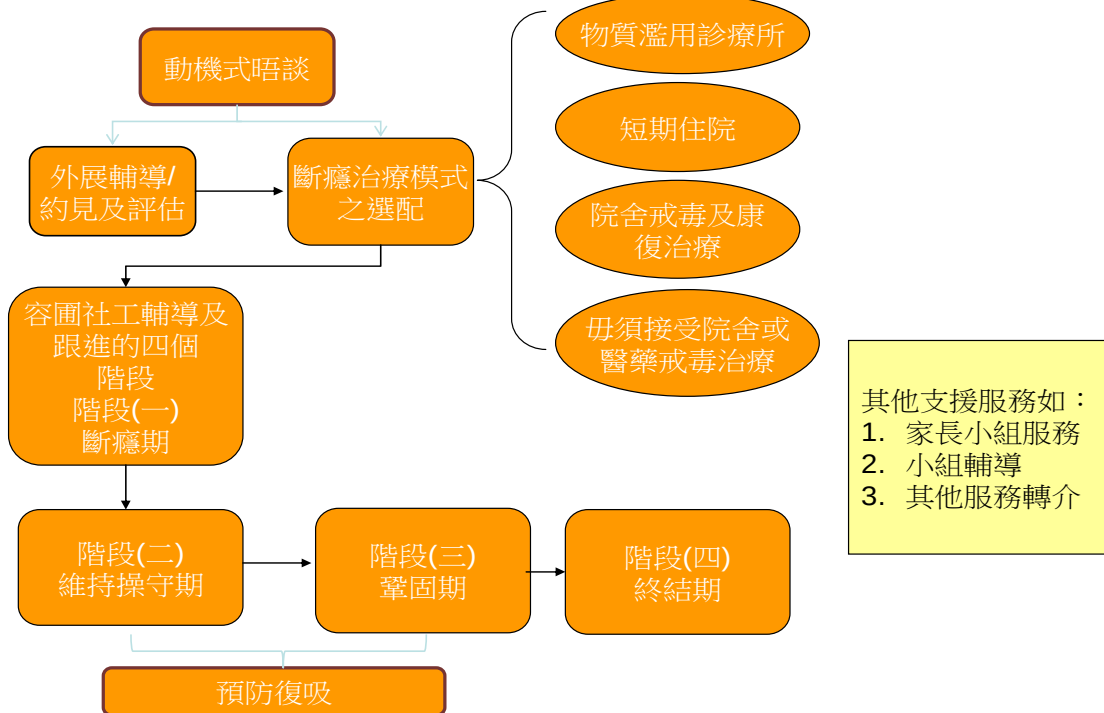
- 濫用精神藥物者輔導中心 (CCPSA)
 - 戒毒善後輔導
 - 個人及家庭輔導
 - 小組輔導
- 目標
 - 協助案主重新投入社會正常生活和工作

容圍中心服務模式





處理個案程序及手法：

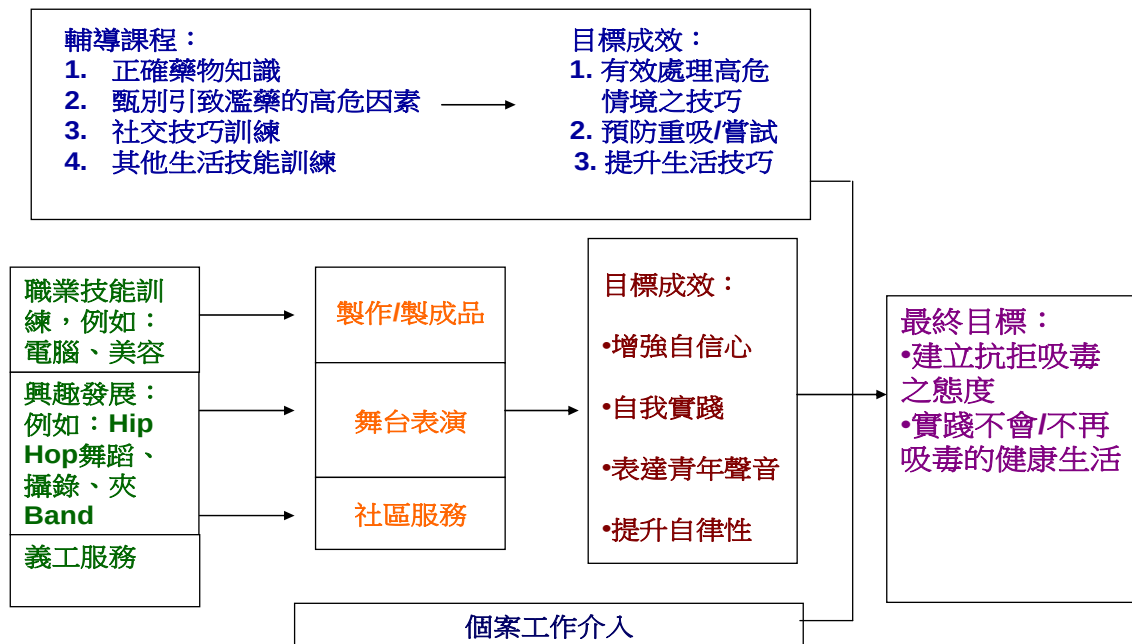


綜合模式

- 將個案輔導工作與小組輔導工作連結在康復者康復的各個階段
- 個案與小組工作有系統及有效地滿足服務對象之需要

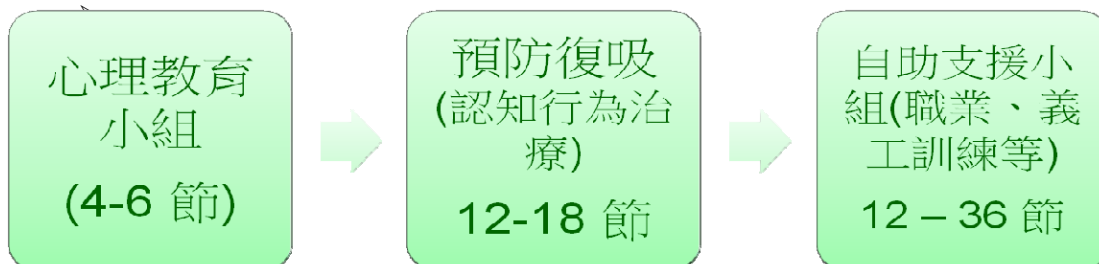
明愛容園中心--小組輔導服務

服務對象：高危/間歇吸毒者



預防重吸

- 心理教育
- 個人吸毒歷史分享
- 辨識復吸/復吸訊號之高危情境
- 發展處理技巧
- 發展新生活模式及行為



目標：為戒毒康復者提供持續支援，提升他們對毒品之抗拒能力及成功維持無毒之生活狀態

第四章：認識網上沈溺

吳浩希先生
香港家庭福利會
社工

大綱

1. 沉迷上網的背境及成因
2. 沉迷上網的徵狀及影響
3. 協助沉迷上網的方法

1. 沉迷上網的背境及成因

互聯網的普及與影響

- 於 2009 年，香港有 73.3%的家庭可以於家中上網
- 於 2009 年，香港有 72.2%十歲或以上的人口懂得使用電腦（「有關資訊科技的使用情況和普及程度的住戶統計調查」）
- 上網普及，帶來什麼利弊？
- 互聯網帶來的負面影響問題
 - 如網上危機及行為開題 (如不良的朋輩影響)
 - 網上罪案 (如黑客行為，網上盜竊)
 - 增加道德問題 (如援交、網上欺凌)
 - 沉迷上網

互聯網普及的原因

- 服務費日益便宜
- 大量網上免費服務
- 網上服務沒有時間限制
- 身份保密性高
- 資訊廣泛及流通快
-

網絡新世代的八個特性

- 自由
- 度身訂造
- 查證精神
- 誠信
- 協作
- 娛樂
- 快速
- 創新

沉迷上網的問題類別包括

- 網絡遊戲
- 網上賭博
- 網上關係
- 網絡色情
- 網上資訊

沉迷上網的成因

- 生理因素 (基因, 青春期)
- 環境因素 (如接觸互聯網的方便程度)
- 文化及社交因素
 - 知識及資訊的重要性
 - 學習需要
 - 朋輩影響
- 心理因素
 - 建立自我價值或得到別人認同
 - 滿足成長需要: 愛, 權力, 自由, 樂趣
 - 逃避日常生活上的苦悶

但沉迷上網本身是問題，抑或其他問題的結果？(例如家庭問題)
會否導致青少年罪行？

2. 沉迷上網的徵狀及影響

沉迷上網的徵狀

- 腦海經常浮現上網的景象
- 不斷增加上網的時間來維持滿足感
- 重覆嘗試減少上網但卻不成功
- 停止上網時會產生負面情緒反應，如抑鬱或變得激動
- 實際上網時間往往比預計的長
- 因上網而影響工作、學習及與他人之間的關係
- 因上網而向家人或其他人說謊
- 以上網來逃避生活上的問題或負面情緒

自我測試網址 (英語)

http://netaddiction.com/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=88

沉迷上網的影響

- 身心健康
- 精神健康，嚴重的帶來焦慮及抑鬱
- 減少，甚至停止社交活動，被孤立
- 影響，甚至不能繼續學業或工作

- 影響家庭關係
- 觸犯法例，例如透過盜竊獲取金錢去進行網上遊戲

3. 協助沉迷上網的方法

- 專業輔導，如行為矯正、認知治療、動機式晤談
- 從滿足心理入手
- 發掘並給予機會肯定其優點
- 提供適當的訓練，如社交技巧
- 從不同系統入手，如家庭、朋黨、學校
- 加強家庭的支援系統，教導家長適當的管教技巧，如如何與子女立約
- 擴闊社交圈子
- 尋找及訂下長遠目標

個案及介入策略

- 新的工作/生活模式
- 新的學習型式
- 新的溝通方法及關係建立
- 保護兒童
- 網上子女教育
- 失去私隱
- 網上欺凌
- 網上道德行為
- 網上輔導

網上沈溺參考資料

- Tapscott, D. (2009) *Grown Up Digital: How the Net Generation is Changing Your World*. New York: McGraw-Hill
- Keen, A. (2006). *The cult of the amateur : how today's internet is killing our culture*. New York : Doubleday/Currency.
- Prensky, M. (2006) *"Don't bother me Mom, I'm learning!" : how computer and video games are preparing your kids for twenty-first century success -- and how you can help!* St. Paul, Minn.: Paragon House.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & DiClemente, C. C. (1995) *Changing for good*. New York : Avon Books.
- Miller, W. R. & Rollnick., S. (2002) *Motivational interviewing : preparing people for change*. New York : Guilford Press.
- The Center for Online Addiction <http://www.netaddiction.com>
- Summary of Survey Results - Household Survey on Information Technology Usage and Penetration, OGCIO
- 伍婉嫻, 馮婉嫻, 吳浩希: (2005): 《跳出「網」惑：青少年上網的真實故事與出路》。香港：香港家庭福利會。